



TE ŚWIĘTA BĘDĄ WYJĄTKOWE

Święta okiem Psychologa

Jak się przygotować do tych Świąt?

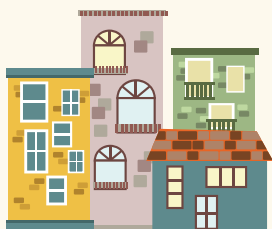
Jak nie dać się zwariować?

I co zrobić, aby naprawdę były wyjątkowe?



Te Święta będą na pewno wyjątkowe.
Już sam fakt obchodzenia okresu świątecznego w trakcie pandemii Koronawirusa czyni ten czas nadzwyczajnym.
Jednak samo myślenie przez pryzmat COVID-19 może wprawiać nas w dyskomfort psychiczny oraz przysłańać faktyczną wyjątkowość tych Świąt.

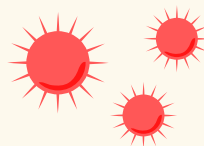
DLACZEGO WYDAJE NAM SIĘ, ŻE TE ŚWIĘTA BĘDĄ NIJAKIE?



**PRZEBYWANIE TYLKO
W SWOIM DOMU**



**BRAK SPOTKAŃ
Z RODZINĄ**



**ŚWIADOMOŚĆ
ZAGROŻENIA
KORONAWIRUSEM**



**BRAK SPOTKAŃ
Z PRZYJACIÓŁMI**



**BRAK MOŻLIWOŚCI
UCZESTNICTWA
W NABOŻEŃSTWACH**




**BRAK MOŻLIWOŚCI
POŚWIĘCENIA
POKAŃMÓW**



**PROBLEMY
Z PRACĄ**



**ZAMKNIĘCIE
ULUBIONYCH LOKALI**



W związku z tym

MASZ PRAWO

odczuwać różne emocje:

- smutek
- przygnębienie
- rozczarowanie
- strach
- bezsilność
- frustrację
- niepokój
- niezadowolenie

i wiele innych!

W REZULTACIE:

- brak sił i chęci do świątecznych przygotowań,
- zostawienie większości rzeczy na ostatnią chwilę,
- odpuszczenie zwyczajów związanych z tradycją,
- koncentracja na tym, co przykre,
- traktowanie Świąt jako wyjątkowych w negatywnym sensie!

Jeśli chcesz,
możesz coś
z tym zrobić!



CO SIĘ DZIEJE
W GŁOWIE?



Lubi się zamartwiać i wyolbrzymiać dany problem, aby zaalarmować występujące zagrożenie najlepiej jak potrafi.

Kiedy czegoś nie zna, nie wie, jak się zachować, gdyż nie ma w wachlarzu doświadczeń żadnego pasującego schematu działania dla nowej sytuacji.

Gdy przebywa w ciągłym stresie, aktywuje układ współczulny - jego zbyt długa aktywność może prowadzić do przewlekłego stresu.

Przez dostrzeganie samych negatywów oraz snucie czarnych scenariuszy wydziela mniej dopaminy, która prowadzi nas do uczucia przyjemności!



NASZ MÓZG:

CZY MASZ
NA TO
WPŁYW?

Tak! Zwróć uwagę, czym najczęściej się martwisz. Masz wpływ na to, jak konstruujesz myśli - pozytywne czy negatywne.

Tak! Masz wpływ na stworzenie planu dla nowej sytuacji, analizując i wykorzystując swoje dostępne możliwości i zasoby.

Tak! Możesz nauczyć się redukować swój stres dzięki technikom relaksacyjnym - na rynku znajdziesz wiele dostępnych narzędzi!

Tak! Masz wpływ na to, jakie czynności podejmujesz - staraj się wykonywać każdego dnia coś miłego dla siebie, co wprawi Cię w stan przyjemności!

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ŚWIĄT?

USTAL PRIORYTETY



Zastanów się, co jest dla Ciebie najważniejsze w związku z nadchodzącymi Świątami! Wybierz 3 główne wartości.

ZAPLANUJ DZIEŃ PO DNIU



„Wysprzątam cały dom” - unikaj narzucania sobie presji. Stwórz realny plan i rozłóż domowe obowiązki partiami!

WYBIERZ POKÓJ



Warto szczególnie udekorować pomieszczenie, które będzie głównym miejscem Waszego świętowania!

ZADBAJ O UBIÓR



Odświętne ubranie i makijaż przyczyni się do lepszego samopoczucia tego dnia - wybierz coś ładnego, w czym czujesz się dobrze!

NIE RÓB NIC NA SIŁĘ



Uważaj na stawianie sobie zbyt wysokich wymagań - kiedy coś „musisz”, w głowie od razu pojawia się opór. Działaj tak, aby czepać z tego przyjemność!

UŚMIECHNIJ SIĘ!



Wspólny czas w domu z bliskimi, zapach wypieków, rozmowy wideo, chwila oddechu od ostatnich wydarzeń, czas dla siebie, przeżywanie Świąt - jest wiele powodów!

POSTAW NA POZYTYWY

Dla naszego mózgu „wyjątkowy” znaczy istotny emocjonalnie i warty zapamiętania na dłużej. Zastanów się, jakie aktywności wprowadzą Cię w taki pozytywny stan!



WARTOŚCIOWA
KSIĄŻKA

STWORZENIE OZDÓB DIY



OGLĄDANIE
STARYCH ZDJĘĆ



DOMOWE
SPA

GŁUPAWKA

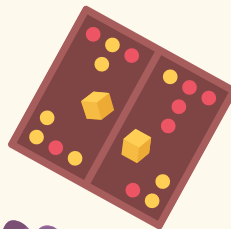


GOTOWANIE
I PIECZENIE
Z NOWYCH
PRZEPISÓW

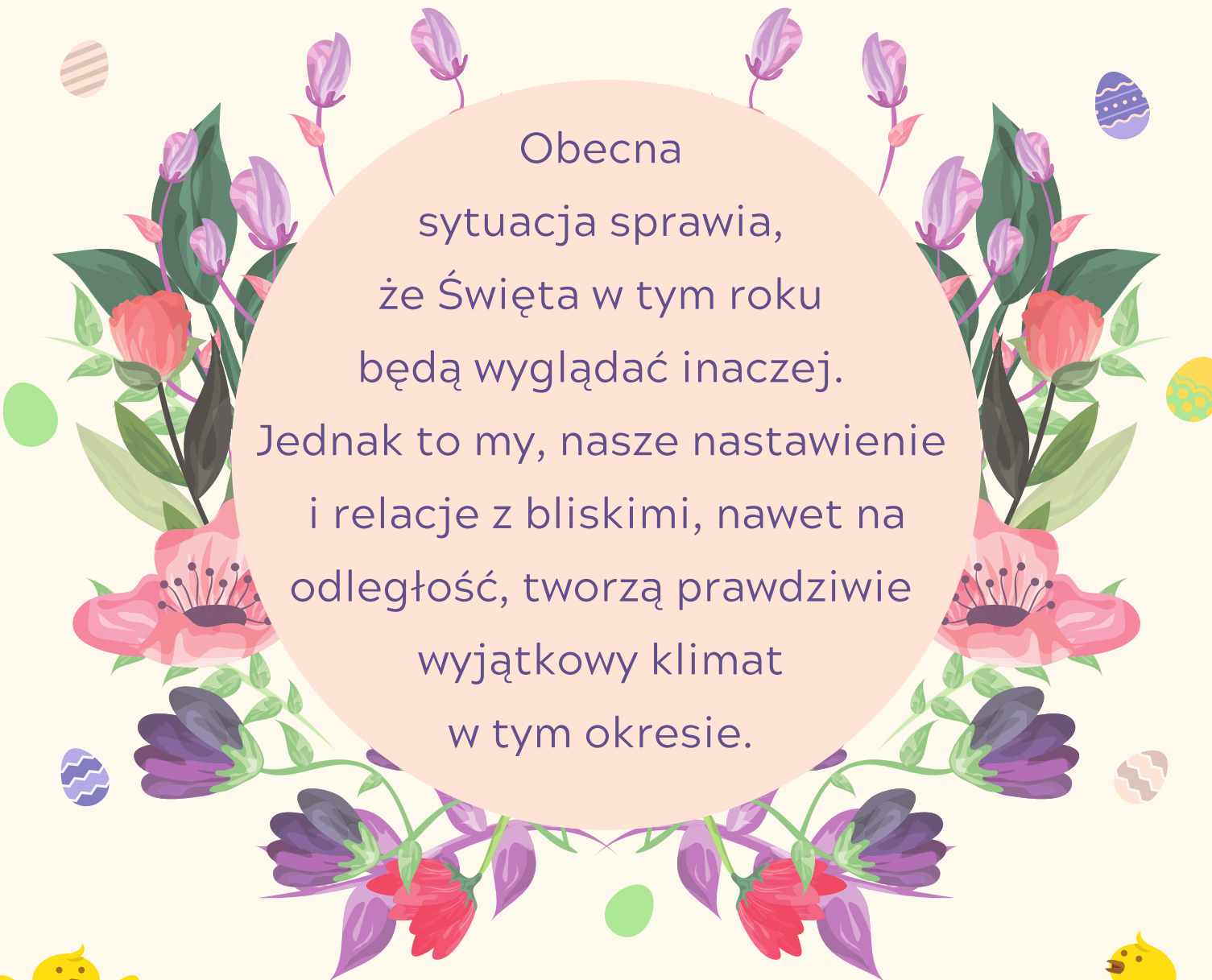


MARATON
FILMOWY

RODZINNE PLANSZÓWKI



TWOJA WŁASNA
POZYTYWNA
AKTYWNOŚĆ :)



Obecna
sytuacja sprawia,
że Święta w tym roku
będą wyglądać inaczej.
Jednak to my, nasze nastawienie
i relacje z bliskimi, nawet na
odległość, tworzą prawdziwie
wyjątkowy klimat
w tym okresie.



Udostępnij tę grafikę innym z życzeniami
prawdziwie wyjątkowych Święt!

